# 最新道德经章的感悟和收获(汇总8篇)

作者：美丽的神话 更新时间：2024-03-28

*我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。道德经章的感悟和收获篇一《道德经》是中国古代哲学经典之一*

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

**道德经章的感悟和收获篇一**

《道德经》是中国古代哲学经典之一，也是中华文化的重要组成部分。其中的第章“道可道，非常道”，被视为道家思想的精髓。在我看来，这一章的意义不仅在于指引我们对道的认识，更在于启示我们找寻生命的意义。

2. 正文第一段

“道可道，非常道”，这句话非常显然，它在告诫我们，把道说出来的同时，也是在说道已经不是道了。也就是说，道是一种无形无相的存在，它不可描述、不可言喻，只能靠自身感知去体悟。我们的眼睛可以看到万物的形态，但是我们看不到它们的本质，因为它们的本质是超越了形态的，只有通过心灵、感悟、领悟，才能在内心深处理解道。

3. 正文第二段

“名可名，非常名，无名天地之始，有名万物之母”。这句话意味着所有的存在都有它们的名字，但是这些名字只是一种表象，并不能完全地代表这些事物的本质。每一个存在都存在于一种“无名”的境界中，那是一种最本源的状态，一无所有，却包含一切。因此，当我们过分地关注名字，去评判东西的高低、对错，就会迷失在形式和表象的世界，无法去感受生命的真谛。

4. 正文第三段

“天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生”。这句话提醒我们，道的长存和生命的延续不是依靠自身的力量，而是需要与大自然相通，与萬物共樂。这种与自然的融合是一种全然的放松与顺从，只有这种彻彻底底的“不自生”，才能让我们在大自然的安详中得到真正的觉醒。然而，现代社会的发展和进步似乎对这种悠然自得的境界产生了不同程度的干扰，我们的内心不断地孜孜以求、追求完美，却远离了自然，与自我矛盾斗争，徒劳无益。

5. 结论段

以“道可道，非常道”为理念，我们或许可以警醒自己，和自然更好地保持交流和沟通，更好地与世界融合，达到真正的和合。生命的价值不在于我们所追求的名利和物质，而在于我们的身心的健康与平衡，以及与万物共生的经验中。我们应该珍惜这种生命，不断地去拓展我们的心灵和思想，在这条行走的道路上一步一步走出自己独特的生命轨迹。

**道德经章的感悟和收获篇二**

《道德经》是一部由老子撰写的不朽著作，这部道教经典中写明了许多道理。

初看《道德经》，其晦涩难懂的差点使我放弃，但经过仔细研究，其中的意蕴又令人醍醐灌顶，回味无穷。

《道德经》分为上下两篇，分别讲“道”和“德”，这也是这整部文章的中心。

开篇第一句便是听的较多的“道，可道，非恒道。名，可名，非恒名。”其意为规律可以认识，可以说明，但不是永恒不变的，会随着事物发展而改变;规律可以用名称和概念概括，但这种概括也要随着事物发展而变化。我把它和我所学的知识联系起来，大概就是社会存在决定社会意识，经济基础决定上层建筑。

据了解，老子知识渊博又十分好学。在受教学习时，老子总是精益求精，打破砂锅问到底，对知识非常渴望。然后为了解开自己的疑惑，他经常仰头观望日月星辰，思考天上之天为何物，以至于辗转难眠。我认为在老子仰望天空思考时，已经是在参透自然之道的途中了。

《道德经》中的“道”，不仅是自然之道，还有个人修行所需的道，这便有了“德”。“天之道，损有余而补不足;人之道，损不足以益有余”，“德”就是个人修行所需要的。老子写出《道德经》或许是想让人理解自然之道，并且学会如何自我修道，而拥有德，是修道必不可少的，只有以德为基础，才能修好个人的道。

《道德经》中“德”找了比较大的部分，与其是基础有很大关系。其中有说到“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。”大致意思为以前的世界在天道的约束下发展，因为社会发展天道离我们而去，就需要道德来维持发展，现在道德又失去了，只能采取仁义的方式，让人们懂得什么是爱，什么是推己己人，当世界有爱，一切都回美好。现在人心不古。连起码的爱人之心也丧失了。所以我们教他们什么是道义，什么是正确的，什么是错误的。但道义不足以约束人们，所以我们需要一个更有效的.方式，那就是礼仪。李双优说“德是仁、义、礼、智、信的和合统一”，这让我懂得了坚持这些美好品质是多么的重要。

在《道德经?中我学习到：用“道”，可以事半功倍;为人,只要有“德”,就可以掌握自己的“道”。

道德经个人阅读心得4

纵观《道德经》，只五千余字，但章章锦绣，字字珠玑，微言大义，可谓博大精深。数次读罢，仍多有不解之处，然只窥冰山一角，亦觉受用无穷。正如尼采所说：“老子思想的集大成——《道德经》，像一个永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。”

《道德经》一书，“道”一字贯穿全文，可谓中心，道是什么，老子说道隐无名(第四十一章)，道实际上不可言说，但我们还是希望道有所言说，所以勉强给它一种代号，称之为道，就我理解，类似于西欧哲学中的“逻各斯”(仍有区别)，即世间万物变化的一种微妙尺度和准则。

老子警告我们：“不知常，妄作，凶。”(第十六章)并用《道德经》向我们传授了许多有关道的感悟，教导我们如何通过了解自然规律，并以此指导个人行动来全生避害。而关于自然规律，老子提倡“无为”，“无为”是老子思想中一个重要的理念，正确理解这一理念对领会老子以及整个道家学说至关重要。有人认为老子的思想比较消极，不如孔子积极，就是因为对老子的“无为”二字理解错误所造成的。“无为”二字不是不作为，而是不妄为，不违反自然规律的过分作为。

反者道之动(第四十章)，物极必反，所以过分作为必将适得其反，老子举例说道：“自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。”，(第三十三章)而老子提倡的正确做法为“袭明”，既“将欲弱之，必先强之”(第三十六章)，“袭明”的通则冯友兰先生解释：“想要得到的东西，须从反面开始，想要保持什么东西，就要在其中容纳一些与它相反的东西。”故而欲强，必先知弱。“圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪?故能成其私。”(第七章)，“为无为，则无不治。”(第三章)。如今社会人们的物质财富越来越殷实，然富而不贵者，比比皆是，何以至此，皆因人们过分追求，正如《小窗幽记》第一章所述：“醒食中山之酒，一醉千日，今之昏昏逐逐，无一日不醉。趋名者醉于朝，趋利者醉于野，豪者醉于声色车马。”醉，便有欲，欲，则有求，求，必缺静，躁，终将过，过，犹不及。“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”(第四十六章)，所以，必须清心寡欲。

关于如何清心寡欲，老子说：“绝圣弃智，民利百倍。(第十九章)，不尚贤，不使民争(第五十七章)”，既必须摒弃虚名，而后《道德经》十六章云：“致虚极，守静笃。”并守意念清明，便可清心寡欲，便可无为。所以说圣人把自己置于后，反而受到推崇，把自己置之度外，反而保全了自身。这不正是由于圣人不自私吗?所以才成就了自己。老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。(第十二章)”所以我们要“见素抱朴，少私寡欲”(第十九章)正如周国平先生说：“人应该致力于成为优秀的人，名利只是优秀的副产品。”少私寡欲是一种静心的境界，能使自己自觉地坚持自我反省，能时刻检束自己的贪欲之心、遏制自己的非份之想，于是便可守清耐贫，不受名利困扰，安心工作，不做画蛇添足之事，从而提升人生境界。

静心除了清心寡欲，不妄为，还有谦逊，这样就像老子推崇的善道者：“豫兮若冬涉川;犹兮若畏四邻;俨兮其若客;涣兮其若凌释;敦兮其若朴;旷兮其若谷;混兮其若浊。”君子谦逊行事，谨遵天道，因为就人类活动而论，一个人前进的极限是相对于他的主管感觉和客观环境而存在的，“富贵而骄，自遗其咎”(第九章)，骄就到了前进极限，艾萨克·牛顿说他感觉到他对于宇宙的认识与整个宇宙相比，简直是一个在海边玩耍的小孩对于海的认识因此，正因如此，他才取得了相对于人类的巨大成就。

而有了综上所述的德性，无为、清心、谦逊后，人自然会有淡然超脱的心境，宠辱不惊，善利万物而不争，于品格修养，有“唯之阿之，相去几何?善之恶之，相去若何?”(第二十章)的淡定从容，这种君子会以自身为辐射中心，带动良好的风气，因为“重为轻根，静为躁君”(第二十六章)，不仅抑制了自身的轻浮躁动，也会令周围人心向往之。宠辱不惊，“故贵以身为天下，若可寄天下。爱以身为天下，若可托天下”(第十三章)。如此不争，则天下莫能与之争。

小子自知浅薄，读罢《道德经》略抒己见，为免贻笑大方，于此先行告罪。

**道德经章的感悟和收获篇三**

学道德经，不但是中国传统文化的重要组成部分，更是研究世界思想史、哲学史的重要文献之一。在现代社会中，不少人开始注重内心的修养，进而学习道德经。而我的学习心得和感悟，却是从一道政治考题中产生的。

第二段：初识道德经

在一次模拟考试中，我遇到了一道关于道德经的题目，原本采取猜测的策略，却没有想到却获得了50分的好成绩。自此，我对于道德经的兴趣大增，开始逐渐探寻其中蕴含的哲学思想。

第三段：学习心得

我发现，道德经所强调的“道”，实际上是一种宇宙万物的规律，而不是人类自己发明的概念。在这个规律中，道德不是一种规定，而是一种自然而然的状态。因此，我们要遵从自己内心中的直觉，把握人性的本质，从而找到自己的道路。

第四段：感悟人生

在学习道德经的过程中，我开始认真思考自己的人生。我们经常被社会的眼光左右，想要追求所谓的成功和幸福。然而，道德经告诉我们，这些追求都不如心中的平静和自然的状态来的重要。因此，我开始尝试拥有更为轻松自在的态度，不被外界干扰，尽力做到忠诚、真诚而正直地对待他人。

第五段：结语

通过学习道德经，我感受到了一种对于人生的不同理解。世界因为每个人的存在而不同，每个人也都有自己的道路。学习道德经不仅可以了解中国传统文化，也可以帮助我们探寻自己内在的世界。因此，未来我也将会继续深耕此道，不断探寻自己的生命之路。

**道德经章的感悟和收获篇四**

《道德经》是春秋时期老子(李耳)的哲学作品，又称《道德真经》、《老子》、《五千言》、《老子五千文》，是中国古代先秦诸子分家前的一部著作，为其时诸子所共仰，传说是春秋时期的老子(李耳)所撰写，是道家哲学思想的重要来源。道德经分上下两篇，原文上篇《德经》、下篇《道经》，不分章，后改为《道经》37章在前，第38章之后为《德经》，并分为81章。

《道德经》是中国历史上最伟大的名著之一，对传统哲学、科学、政治、宗教等产生了深刻影响。据联合国教科文组织统计，《道德经》是除了《圣经》以外被译成外国文字发布量最多的文化名著。

下面我们来一起赏析《道德经》中的50句经典名言。

01 上善若水，水善利万物而不争。

——出处：《道德经》第八章

【原文】：上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居，善地；心，善渊；与，善仁；言，善信；政，善治；事，善能；动，善时。夫唯不争，故无尤。

【翻译讲解】：最善良的品性如同水一样，水是天地间善的极致，给万物提供滋养，而自己却安居其下而不与之争。

【感悟】水是生命的源泉。这里用水比喻上善者的人格。俄国作家列夫托尔斯泰在日记中写道：“做人应该像老子所说的如水一般。没有障碍，他向前流去；遇到堤坝，停下来；堤坝出了缺口，再向前流去。容器是方的，它成为方形；容器是圆的，它成为圆形。因此它比一切都重要，比一切都强。”

02 不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。夫惟不争，故天下莫能与之争。

——出处：《道德经》第二十二章

【翻译讲解】：不只看到自己，便能更明了世事；不自以为是，反而能更彰显自己；不自我夸耀，反而能成就功业；不自高自大，所以能长期有所长进；因为不争，所以天下都难与之争。

【感悟】“不争”被道家视为一种天道自然准则，它实际上是一种以不争为争的君子之术和处世之方。

03 天长、地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。

——出处：《道德经》第七章

【翻译讲解】：天地长久，天地之所以能长久，是因其不是为自己而生存，所以能够长久生存。

【感悟】天地不自生，故能长生，老子以天地体现大道之品格而昭示人类社会。

04 飘风不终朝，骤雨不终日。

——出处：《道德经》第二十三章

【翻译讲解】：狂暴的飓风刮不一早晨，倾盆大雨下不一天。

【感悟】老子主张“希言自然”，即少施教令是合于自然的。飘风、骤雨不能持久，故尔：暴政是不会持久的。

05 五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，弛骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。

——出处：《道德经》第十二章

【翻译讲解】：五颜六色使人眼花缭乱，五音（铿锵）使人听觉不敏，五味悦口使人口味败坏，驰马打猎使人心发狂，珍贵的财物使人偷和抢。

【感悟】“五色”、“五音”“五味”本身是人类文化的组成部分，老子并非主张禁欲，而是反对纵欲。

06 持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可常保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。

——出处：《道德经》第九章

【翻译讲解】：把持拥有得多多的，不如适可而止。锤尖了又从而磨得锋利无比，不可能保持长久。满堂都是金玉，却无法永久的守藏。身处富贵而又骄纵无度，只能自取灾殃。

【感悟】老子以盈满、锐利为譬喻，说明金玉满堂、富贵而骄者容易招来灾祸，主张“功遂，身退，天之道”。

07 曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。

——出处：《道德经》第二十二章

【译解】委曲反能求全，弯曲则能伸直，低洼反能充盈，破旧反能成新，少取反能多得，贪多反而迷惑。

【感悟】 以上六句是古代成语，老子主张用辩证的思想，来认识和把握社会生活的变化。

08 致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。

——出处：《道德经》第十六章

【翻译讲解】：使心灵达到虚的极致，坚守住静的妙境，就能从万物的变化中看到大道的存在。

【感悟】只有符合于自然，才能体现主宰万物的道，只有符合于道，才能久远。

09 见素抱朴，少私寡欲。

——出处：《道德经》第十九章

【翻译讲解】：保持本质淳朴无华，减少私心贪欲（就能为道无忧）。

【感悟】老子提出素朴、寡欲的主张。丝不染为素，木未雕为朴，见素抱朴谓：不为外物所惑而失其本真。老子主张人不能没有欲望，但不可有贪欲，更不能纵欲。

10 信不足焉，有不信焉。

——出处：《道德经》第二十三章

【翻译讲解】：诚信不足，就会失去信任。

【感悟】 人无信不立，一个人不讲信用，就不能在社会上立足。

11 道常无为，而无不为。

——出处：《道德经》第三十七章

【翻译讲解】：大道永远顺应自然而无为，但没有一件事不是它所为。

【感悟】这是老子哲学思想的重要命题。无为并非什么都不做，无不为是对无为的作用的最高评价。

12 企者不立，跨者不行。自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。

——出处：《道德经》第二十四章

【翻译讲解】：踮起脚跟不能久立，跨步过大无法远行。自以为有见识的人反而不明白，自以为是的人是非不分，自我炫耀的人不能见功，自高自大的人不会有长进。

【感悟】体现了老子的无为而治思想。只有不违背自然，不去强以为意，才能达到目的。

13 人法地，地法天，天法道，道法自然。

——出处：《道德经》第二十五章

【翻译讲解】：人取法地，地取法天，天取法道，道纯任自然。

【感悟】 此句为老子理论的纲领，阐述了老子“道”的理论中与天、地、人之间的基本关系。“道法自然”，指出人类社会与自然界都必须效法“道”，而“道”只是效法自己而已。

14 轻则失根，躁则失君。

——出处：《道德经》第二十六章

【翻译讲解】：轻率就会失去根本，躁动就会失去主宰。

【感悟】《老子校诂》云：“重谓寡欲自重，轻谓纵欲自轻，二者皆以治身言。静谓清静无为，躁谓急功好事，二者皆以治国言。”

15 物壮则老。

——出处：《道德经》第三十章

【翻译讲解】：事物达到强盛之时，也就走向衰老。

【感悟】 物极必反，盛极必衰。

16 将欲翕之,必固张之。将欲弱之，必固强之。将欲废之，必固兴之。将欲夺之，必固与之。

——出处：《道德经》第三十六章

【翻译讲解】：要让其收缩，必先让其张大；要使其削弱，就先加强他；要废除他，就先让他兴盛，要想夺取他，就先给予他。

【感悟】老子通过四对矛盾运动的分析，阐述了他的辩证法思想。他把这一原则归结为“柔弱胜刚强”，并认为作战和治国不能离开这一原则。

17 知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志。

——出处：《道德经》第三十三章

【翻译讲解】：能了解别人的称为机智，能认识自己的才叫聪明。能战胜别人只能说明有力气，战胜自己才叫刚强。知道满足者（总感到）自己富有，身体力行者（才说明）他有远大的志向。

【感悟】此为老子精神修养论。了解自己，反省自己，战胜自己，实为做人之至要。“自知者明”，“自胜者强”实为千古名言。

18 大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形。

——出处：《道德经》第四十一章

【翻译讲解】：最方正的东西却看不到它的棱角，越贵重的器具做成的越慢，最大的声音听不到声音，最大的形象没有形迹。

【感悟】此句老子意在解释为什么“道”的存在而常人难以理解。因为大道具有无限性，而常人的感官难以体察，是“无状之状，万物之象”。

19 天下之至柔，驰骋于天下之至坚。

——出处：《道德经》第四十三章

【翻译讲解】：天下最柔的东西，反而能驰骋穿越天下最坚硬的东西之中。

【感悟】“柔弱胜刚强”，这是老子对自然的感悟，深刻提示了“道”的本性。

20 甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。

——出处：《道德经》第四十四章

【翻译讲解】：过分爱惜名声必带来大的损伤，过多的积聚财物，必定给自己带来不幸。知足的人就不会遭受耻辱，知道适可而止，就不会给自己带来危险，这样才可以长久平安。

【感悟】常人多轻身而徇名利，贪得而至危亡。“知足”、“知止”应当成为人们在生活中奉行的一个原则。

21 以正治国，以奇用兵，以无事取天下。

——出处：《道德经》第五十七章

【翻译讲解】：以正道治国，以奇计用兵，与民休息安定民心才能臣服天下。

【感悟】治国须正，用兵须奇，顺应自然，才能达到无为而治。这是老子关于治国、用兵、平天下的基本策略。

22 见小曰明，守柔曰强。

——出处：《道德经》第五十二章

【翻译讲解】：察见几微叫做明，守持柔弱叫做强。

【感悟】有为者当明察秋亳，而对外又能守持柔弱。

23 大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。

——出处：《道德经》第四十五章

【翻译讲解】：最完善的，总让人感到有什么缺失的地方，但它的作用永不衰竭。最充盈的好像空虚，它的作用没有穷尽。最正直的好似弯曲，最灵巧的好似拙笨，最善辩的却好像有理说不出。

【感悟】 老子认为，事物达到最高的境界，其表现形式将归于自然。

24 祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。

——出处：《道德经》第五十八

【翻译讲解】：祸啊，福就依傍着它，福啊，灾祸就隐含其中。

【感悟】 这是老子具有辩证思想的名言。要正确对待祸福，从不利中看到有利，有利中发现不利。毛泽东在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》中引用了这句话，说明了“好的东西可以引出坏的结果，坏的东西可以引出好的结果”。

25 治大国若烹小鲜。

——出处：《道德经》第六十章

【翻译讲解】：治理大国就像烹煮小鱼（一样的道理）。

【感悟】 这是老子关于治国的方略。毛传云：“烹鱼烦则碎，治民烦则散。知烹鱼则知治民矣。”

26 图难于其易，为大于其细。

——出处：《道德经》第六十三章

【翻译讲解】：处理困难的事，要从容易的地方入手，做大事要从细微处做起。

【感悟】只有由易入难，积少成多，才能成就大事。

27 天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。

——出处：《道德经》第六十三章

【翻译讲解】：天下的难事，必定发生于容易，天下的大事，必定起于细微。

【感悟】对天下大事难事，大处着眼，小处入手，没有办不成的。往往有为的人，从不大而化之一做事，却成就了大事。小事不做，大事不成！

28 为之于未有，治之于未乱。

——出处：《道德经》第六十四章

【翻译讲解】：做事要做在事情没有发生之前，处理祸乱一定要在祸乱发生之前。

【感悟】老子提出了事物变化发展的观点。事物在量变之中，但还未形成质变之前，有的尚处于萌芽状态，就要及早动手解决。

29 合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。

——出处：《道德经》第六十四章

【翻译讲解】：合抱的大树，是从幼芽发起，九层的高台，是用一筐筐土积累的；千里远行，也是从脚下一步步走出来的。

【感悟】揭示了量变与质变的深刻道理，只有从实际出发，一点点积累，才能成就大事。

30 慎终如始，则无败事。

——出处：《道德经》第六十四章

【翻译讲解】：对待结束时的工作，还像开始时一样认真，则做任何事都没有不成功的。

【感悟】做事贵在坚持。谁笑到最后，谁笑得最好。

31 信言不美，美言不信；善者不辩，辩者不善，知者不博，博者不知。

——出处：《道德经》第八十一章

【翻译讲解】：诚实的语言不华美，华美的语言不诚实，善良的人不会花言巧语，花言巧语的人不善良；大智的人不杂博，杂博的人不智慧。

【感悟】老子提出了“真善美”之说，这是《老子》五千言的精辟结语。

32 我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

——出处：《道德经》第六十七章

【翻译讲解】：我有三件宝物永不放弃：一是慈爱，二是俭约，三是不逞强好胜。

【感悟】老子提出“三宝”作为自己的理论基础。慈爱是“三宝”的出发点和归宿；生活上节俭及为政简约，是“三宝”的关键；“不敢为天下先”，才能处处争先，这是老子“三宝”的核心。

33 善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与，善用人者为之下。

——出处：《道德经》第六十八章

【翻译讲解】：善于为将帅的人从不夸逞勇武；善于作战者不轻易冲动发怒；善于战胜敌人的，不与敌人正面交锋，善于用人的人对人谦下。

【感悟】“处下”与“不争”是老子思想的重要方面。此处结合用兵、用人，阐述了“不争之德”，强调“柔弱胜刚强”的思想在军事上的运用。

34 抗兵相加，哀者胜矣。

——出处：《道德经》第六十九章

【翻译讲解】：两军势均力敌，哀痛的一方胜利。

【感悟】哀兵必胜，军队在悲愤与压迫面前，战斗力最强。

35 民不畏威，则大威至。

——出处：《道德经》第七十四章

【翻译讲解】：当人民不再畏惧（统治者的）威压时，那么大乱的威胁将要到来。

【感悟】赢得民心，关注民生，是社会安定的根本。

36 圣人自知不自见，自爱不自贵。

——出处：《道德经》第七十二章

【翻译讲解】：圣人有自知之明而从不自我表现，有自爱之心从不自显尊贵。

【感悟】自知自爱，是人的自身修养达到很高境界的体现。

37 民不畏死，奈何以死惧之。

——出处：《道德经》第七十四章

【翻译讲解】：当人民连死都不怕时，还会怕你以死相威胁吗？

【感悟】治理国家，当施仁政。以暴治民，民必反也。

38 坚强者死之徒，柔弱者生之徒。

——出处：《道德经》第七十六章

【翻译讲解】：坚强者属于死亡的一类，柔弱者属于富有生机的一类。

【感悟】弱可能转强，而强还会转向衰落。

39 柔胜刚，弱胜强，天下莫不知，莫能行。

——出处：《道德经》第七十八章

【翻译讲解】：柔弱胜刚强，没有不知道的，但很少有人能做到。

【感悟】柔弱胜刚强。世人皆知而不能行。众人难以做到的事，往往是品行高尚的人所追求的目标。

40 江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。

——出处：《道德经》第六十六章

【翻译讲解】：江海永远处于（百川）最低处，能纳百川，故能为河谷之王。

山海争水，水必归海。只有善于为下，善待他人，才能得到人们的拥戴和支持。

【感悟】老子的哲学思想和由他创立的道家学派，不但对我国古代思想文化的发展作出了重要贡献，而且对我国2000多年来思想文化的发展产生了深远的影响。

41 天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。

——出处：《道德经》第二章

【翻译讲解】：天下皆知美之所以为美，一定是因为有的丑恶；天下皆知善之所以为善，一定是有了恶。

【感悟】美与丑，善与恶相对立而存在。

42 知其雄，守其雌，为天下溪；知其白，守其黑，为天下式，知其荣，守其辱，为天下谷。

——出处：《道德经》第二十八章

【翻译讲解】：深知本性雄强，却守持雌柔，（将成为）天下所归的沟溪。深知本性洁白，却守持混沌昏黑的态势，（将成为）天下的范式。深知身份荣耀，却安守卑辱的位置，（将成为）天下归附的川谷。

【感悟】此句成为历史上众多名士的诉求。

43 塞其兑，闭其门，终生不勤。

——出处：《道德经》第五十二章

【翻译讲解】：塞信私欲的通道，关闭情感的门户，终身不会窘困。

【感悟】老子此语，道出洁身自好，抑欲生安的道理。

44 天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。

——出处：《道德经》第八十一章

【翻译讲解】：大自然的规律，利于万物而不加害万物，圣人所遵从的原则，是给天下人带来好处但却不与之争利。

【感悟】老子对“道”作了总结性论述。“天之道，利而不害”，是老子的自然观。“圣人之道，为而不争”是他的政治观。

45 生而不有，为而不恃，功成而弗居。

——出处：《道德经》第二章

【翻译讲解】：孕育万物而不据为己有，为万物尽力而不自恃己劳，大功告成而不居功自傲。

【感悟】器小易满，海纳百川。浅陋的人才居功自傲，做大事的人总是谦虚的。

46 夫轻诺，必寡信；多易，必多难。

——出处：《道德经》第六十三章

【翻译讲解】：轻易就许下诺言的人，必然容易失信于人，把事情看得很容易的人必定遇到想不到的困难。

【感悟】一诺千金，言出则必行。遇事思虑周详，才能成竹在胸，成就大事。

47 天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。

——出处：《道德经》第五章

【翻译讲解】：天地无所偏私，任凭万物自生自灭；圣人无所偏爱，任凭百姓自作自息。

【感悟】刍狗是古代祭祀时用草扎的狗，人们尽管把他装饰得很漂亮，但用后就扔掉，不是爱他，也不是恨他，人们对待刍狗是一种顺其自然的态度。圣人无偏爱，还百姓以自然。

48 天下万物生于有，有生于无。

——出处：《道德经》第四十章

【译解】天下万物生于（看得见的）具体事物（有），而具体事物（有）由看不见的“道”产生。

【感悟】这是老子关于宇宙观的诊断。

49 天网恢恢，疏而不失。

——出处：《道德经》第四十章

【翻译讲解】：天网广大无边，网眼虽稀，却不会有一点失漏。

【感悟】这与“要想人不知，除非己莫为”，“莫伸手，伸手必被捉”是一样的道理。

50 天道无亲，常与善人。

——出处：《道德经》第七十九章

【翻译讲解】：天道对人无所偏爱，但其结果却是常常帮助善人。

-->[\_TAG\_h3]道德经章的感悟和收获篇五

道德经是中国古代的一部哲学经典，被誉为人类文明史上的瑰宝。其中的第三节是关于无为而治的思想，给人们提供了一种全新的思维方式和处理问题的方法。读完这一节，我深深地体会到了其智慧和实用性。接下来，我将结合自己的理解，对道德经第三节进行感悟与体会，分享给读者。

首先，道德经中提到的“治大国若烹小鲜”给了我很大的启示。在现代社会中，我们常常会被层出不穷的事务所累，感到压力倍增。然而，通过“烹小鲜”的比喻，我们可以得知只有关注局部，才能获得整体的安稳。这种理念告诉我们要放下繁杂的事务，集中精力处理当下最重要的事情，并且要从细节做起，逐步积累，一步一个脚印地朝着目标前进。

其次，无为而治的思想也提醒我们要对自己的欲望有所克制。中国传统文化中有一句话叫“欲速则不达”，就是想告诉我们通过忍耐与克制，才能更好地获得成功。道德经中的“制其兑，和其光，同其尘”同样针对了这一点。在纷繁复杂的社会中，我们往往容易被物质和功利所迷惑，而失去了本心。因此，我们需要通过无欲无求的心态，平心静气地面对外界的挑战，从而更好地处理事务。

第三，道德经中的“以无事治无事，事无大小，轻重，远近，是以不轻生”让我受益匪浅。现代社会中，我们常常陷入了忙碌和焦虑的状态。然而，与其盲目地忙碌，不如通过“以无事治无事”的方式，调整自己的心态，保持平静。这样一来，在繁忙的生活中我们才能更好地获得内心的安宁，把握事情的主动权，并始终保持积极向上的态度。

另外，无为而治还让我意识到不要过度干涉他人，要尊重他人的选择与决策。在道德经中，有一句非常经典的话：“道常无为而无不为”。这句话告诉我们世间事皆有其道，我们不必过于干涉他人的选择和行动。每个人都有自己的价值观和生活方式，应该尊重他人的选择并给予帮助与理解。只有保持对他人行动的尊重，才能建立友好的人际关系，推动社会的和谐发展。

最后，道德经中的无为而治探讨了寡欲的哲学原则。在现代社会中，人们往往追求更高的社会地位和物质财富，而忽略了内心的愉悦和精神的满足。然而，通过修炼自己的内心世界，寻求心灵的宁静才是真正的幸福。正如道德经中所说：“知足不辱，知止不殆”，我们应该珍惜已经拥有的，以心静为主，舍弃多余的欲望，从而能够体验到真正的内心宁静和满足感。

综上所述，道德经第三节的无为而治思想对我产生了深远的影响。通过研读这一节，我明白了要放下繁杂的事务，集中精力处理当下最重要的事情；我也学会了对自己的欲望有所克制，通过无欲无求的心态面对外界的挑战；我体验到了通过“以无事治无事”的方式调整心态，获得内心的安宁；我明白了要尊重他人的选择和行动，建立友好的人际关系；我意识到通过修炼自己的内心世界寻求真正的幸福。道德经的无为而治思想，不仅帮助我们应对现代社会的种种困扰，也给了我们一种全新的生活方式，使我们能够拥有更快乐、更有意义的人生。

**道德经章的感悟和收获篇六**

道教是中国土生土长的宗教。实际上我们民间传说的各种神和仙都是道教的神元。比如大家熟知的八仙过海，就是道教的文化故事。多年前，我曾看过一部台湾电影，名字就叫《八仙过海》。这部电影没有讲八仙如何大战四海龙王，而是将这八位神仙一一汉钟离、李铁拐、张国老、曹国舅、吕洞宾、韩香子、蓝采、何仙姑，如何得道成仙演绎得活灵活现，最后各持自己的宝贝渡海去蓬莱仙岛祝寿赴宴去了。

老百姓常爱说的一句歇后语：“狗咬吕洞宾，不识好人心”， 反映了道教文化在老百姓心中的广泛影响。吕洞宾在道教里被称为吕祖，北京白云观的吕祖殿就是为祭祀吕洞宾专修的殿堂。吕洞宾是干什么的呢?是一个手持指尘、 斜背宝剑、到处游走、行侠仗义的神仙，很像佛教里的观音菩萨，人们有了难事，他就立刻出现。所以，狗要咬这样的好人，不就是“不识好人心”吗。

要了解中国道教，首先要了解老子和他写的《道德经》。因为道教这个教名的由来，都与老子和《道德经》有着密不可分的关系。

老子的出生地是春秋末年的楚国苦县厉乡曲仁里，就是现在河南鹿邑县。老子姓李名耳，字伯阳，谥号聃。历史上孟轲被尊称为孟子，孔丘被尊称为孔子，孙武被尊称为孙子。那么为什么李耳不被称为李子而叫老子呢?按照历史记载，老子生下来相貌很奇怪，就像一个老头，一辈子形象没怎么变，因为从小长得就像老人，所以中年以其渊博的学识成名后，人们便尊称他“老子”。

他出生的年代比孔子早20年，公元前571年，死的年代已无法考证。为什么呢?他早年时曾在周朝做过多年掌管典箱的官，叫“守藏室史“，大概就相当于现在的国家图书馆长吧。他博览群书，学识过人，而从不张扬自己。但是后来他觉得周朝十分混乱、无能、衰败，所以就辞官而去。传说老子出行不骑马而骑牛，民间就有“老子出函谷关骑青牛”的说法，但是走到函谷关的时候，守关的关令尹喜拦住老子，恳切地说:“你要走了, 我断定你不会回来。你的学问太大，写些文章给我留下吧!”。于是，尹喜就把老子留在的谷关住了三天三夜，老子一口气写出了《道德经》，一共5000多字，留给尹喜，这就是今天我们看到的《道德经》。然后，老子出关而去，不知所终，所以老子死于何时何地无证可考。传说老子活了160多岁，也有传说老子活了200多岁的，这是因为人们相信老子修道养心是能够长寿的。

从上面的介绍中，我们知道老子比孔子年长二十岁，其为人与学识在当时的周朝已赫赫有名。所以，历史上留下了年经时的孔子向老子求教“礼”的故事。在司马迁的《史记.老子韩非列传》中就有这样的记载。孔子来到周朝国都，向老子请教关于“礼”的许多问题。老子对他说:“你刚才说的那些人，他们早已不在人世，连骨头都已经腐朽了，唯独他们的那些至理名言还留在我们耳边。而且有才德的人遇到好的机遇就要驾驭利用，没有好的机遇就要拿上自己的东西赶快离开。我听说过这样两种人：精明的商人深藏不露，仿佛没有什么财货似的；德行修养深厚的君子，外表容貌好像很愚钝的样子。你应该除去身上的骄傲的气质和过多的欲望，除去喜形于色的神态和华而不实的志向，因为这些都无益于你的身心。我所能告诉你的也就是这些而已。\"孔子回去后对他的学生说:“鸟， 我知道它能够飞，鱼，我知道它能够游水，野兽，我知道它能奔跑。奔跑的可以设网捕猎，游的可以用很细的线钓它，飞在天空的可用箭去射它。至于龙，因为它能乘风驾云而青上九天。我今天见到的老子，他就像是一条龙啊!”。从孔子对老子的由衷赞叹，就可以了解到当时人们对老子人格及智慧是何等的尊重与敬仰。

老子留给后人的全部智慧都集中体现在《道德经》里了。历史上《道德经》还有很多其他名称。如:《老子》 、《老子五千文》、《道德真经》等等。《道德经》是一本语录体的经典著作，5000余字，分81章，平均每章只有几十个字。前三十七章为《道经》，后四十四章为《德经》，所以称《道德经》。别看《道德经》只有5000多字，但其包含的内容从哲学、社会科学到自然科学，从天文、地理、自然万物，到政治、社会、为人处世，无所不包，无不涉及。仅仅把《道德经》概括成哲学著作是不全面的。

当然《道德经》最显著的特点，就是老子第一次把“道”作为中国古代哲学最高范畴，并进行了系统、详实和多侧面的论证。《道德经》 开篇就讲:“道， 可道，非常道;名，可名，非常名。”老子认为:“道”如果说得出来，那么它就不是永恒的道;“名” 如果能叫得出来，那么它就不是永恒的名。

来源：易学文化传承工程办公室

.

-->[\_TAG\_h3]道德经章的感悟和收获篇七

此章历代的释意无数，而我以为皆难着边际，无以更深刻的对老子思想与道德经进行阐释。我从道家修身根本出发，得出新论如下：

此章重点为“致虚极，守静笃”，全文以此而展开，不理解“致虚极，守静笃”，后面的文字解释也只是牵强。老子是从道家修炼“返观内照”而得之境界来引申对世间常道的解释。首先“虚”与“静”是既对立又统一的，是一种状态，你中有我，我中有你。“虚”为空灵，体会为散发状;“静”为沉静，呈收敛状。“致”往之意，可从“虚其心”来体会，道家修习养身的过程，以虚其心开始，虚至四肢百骸，而四肢百骸皆空灵，无时空地域限制，无往而不至，真空无象，能够满屋、满天地、满宇宙，而今日而远古。过程或潜移或发散，以至无我无身无世界。此“极”为无极，或为八极，或为宇宙洪荒。

而“静”的过程从守开始，“守”者，抱元守一，让思想沉静，从时空与外界空间收敛至自身至一点，而到达某种衡定、稳定、笃定的境界。此“笃”为笃定，为极细小，或如针尖，无缝隙如无物般恒定。

于是，老子方有“万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。”的感慨。“复”与“归其根”才是此篇的点题。“虚”与“静”是道家修身中必习的两手，如“阴阳、有无”既对立又统一。虚至极为无，静到笃是有。虚为展开，至极为空灵为“作”;静是回归，回到此刻，是“复”，静到笃定属回归本原为“归根”。从养性功夫来说，“虚静”的过程如佛家心的起灭过程，虚为心起，静为心灭，有无相生，互有你我之佛道原旨。

此章之后节皆为老子从修身之虚静感悟展开对天道、人道常理的延伸分析，万变不离其踪，这才是“道”的至理呵!

由此，我独推崇清之宋常星说：“造其极曰致，真空无象曰虚，虚而至虚曰极。”：“专一不二曰守，寂然不动曰静，虚一浑厚，静而至静曰笃。”但，所有释意皆不够细致，皆独不能从修身的体验与角度来理解与感悟，想老子思想无欲无求，其经意当从本原出发理解，而不就应根据时代思维做论证也。

**道德经章的感悟和收获篇八**

道德经第三节是道德经中的重要章节之一，它探讨了人们如何通过修身养性来提升个人的道德素质。这一节的主题包括“知하름하心知者，不知하름不知者”、“道者，万物之奥秘也”、“持而不盈，深而不厚”等，这些词句引导人们思考，并给人们的生活指明了正确的方向。通过对道德经第三节的深入阐释和思考，我深深感悟到了人与道的关系、内外修身的重要性和“持而不盈，深而不厚”的智慧。以下是我的心得体会。

首先，道德经第三节让我明白了人与道的关系。就像道德经中所说“知하름하心知者，不知하름不知者”，只有心存善念、追求道义的人才能真正认识到道的存在。这种认识并不是表面上的理解，而是融入生活，变成一种习惯和行为方式。人们应当通过修身养性，以道德为准则指导自己的一言一行，才能真正接近道。我们应该明白，人生的意义并不在于追求物质的无限扩张，而在于人与自然、人与社会的和谐共生。只有通过正确的道德观念和行为方式，才能实现我们与道的联系，找到人生的真正意义。

其次，道德经第三节强调了内外修身的重要性。道德经中说道是“万物之奥秘也”，这告诉我们道不仅存在于外界的自然环境中，也存在于我们内心的世界中。要真正接触到道，我们首先需要净化内心。只有拥有纯净的心灵，才能洞悉事物的本质，把握事物之间的关联。内外修身相辅相成，内在的修炼能够影响外在的表现，而外在的修炼又能够影响内在的品性。我们应当注重培养自己的品德修养，努力保持静心和自律，时刻保持谦逊、坚韧、勇敢的心态，不被功名利禄所迷惑。只有秉持道德为准则，才能真正做到内外修身的统一，达到心境宁静、人与自然和谐相处的境地。

最后，道德经第三节告诉我们应当“持而不盈，深而不厚”，这是一种关于生活智慧的启示。这句话教导我们在日常生活中不要过于贪心，不要追求无止境的物质享受，要学会适度满足，保持清心寡欲的心态。同时，这句话也告诉我们重要的是内在的修炼，而不是外在的表象。我们应当注重内心的成长和修养，而不是过分追求外在的繁华和虚荣。只有内心足够宽广，拥有善良的品性，才能真正感受到生命的意义，从而带给我们内在的满足感和快乐。

通过对道德经第三节的深入思考和体悟，我深深认识到了人与道的关系、内外修身的重要性以及“持而不盈，深而不厚”的智慧。我深信，只有通过修炼自己的身心，追求道义，才能真正找到人生的意义，实现个人的全面发展。我将牢记这些教诲，并在日常生活中不断努力，秉持良好的道德观念和行为方式，为自己的成长和社会的进步做出积极的贡献。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com